

# Guía de Halloween

Para muchas familias que han recibido un diagnóstico reciente de diabetes tipo 1 (DT1), pocas palabras infunden tanto miedo como Halloween. Toda una celebración donde los dulces constituyen el centro de atención puede ser abrumadora para las familias. Sin embargo, con la actitud y las herramientas correctas, Halloween puede ser tan divertida para una persona con DT1 como para cualquier otro duende o personaje espeluznante.

¡Aquí te ofrecemos algunos consejos útiles para que disfrutes de una celebración de Halloween libre de preocupaciones relacionadas con la DT1!

## Elabora un Plan

Planifica con antelación para que puedas manejar una celebración que podría resultar difícil. Es importante que te asegures de que los maestros, los vecinos y los cuidadores provisionales sepan cómo manejar la abundancia de golosinas y emoción. Entre las cosas que deben saber, se incluye:

- La cantidad de dulces que deseas que tu hijo consuma
- Cómo planificas manejar las dosis de insulina con base en el nivel de actividad, los niveles de glucosa en sangre y los dulces
- Las comidas que debe evitar, debido particularmente a alergias o intolerancia al gluten
- Los síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre (hipoglucemia) y un nivel elevado de glucosa en sangre (hiperglucemia) y cómo tratarlos
- La información de contacto del padre/madre o tutor

Dulce	Porción	Cantidad Total de Gramos de Carbohidratos
Paleta (Blow Pop)	1 paleta	13g
Candy Corn	10 piezas	19 (1.9g por pieza)
Barra de dulce de tamaño pequeño	1 barra	10-15g
Beso de Hershey (Hershey's Kiss) (chocolate con leche)	1 beso	2.8g
Jolly Rancher (caramelo)	1 pieza	6g
M&Ms (bolsa de tamaño pequeño)	1 bolsa	9.7g
Copita de mantequilla de cacahuate/maní (Reese's Peanut Butter Cup)	1 pieza	12g
Skittles	1 bolsa	14g
Sour Patch Kids (bolsa de tamaño pequeño)	1 bolsa	11g
Starburst (tamaño pequeño)	1 paquete (2 piezas)	8g
Swedish Fish (bolsa de tamaño pequeño)	1 bolsa	11g
Twizzlers Twists (tamaño pequeño)	1 pieza	7g

## Golosina Engañosa o Golosina o Treta

Es posible que corretear durante las horas de la noche no sea parte de la rutina normal de tu hijo. Aquí te ofrecemos algunos consejos para que te asegures de que las salidas en búsqueda de dulces se desarrollen sin problemas:

- La actividad y la emoción que generan las salidas en búsqueda de dulces pueden ocasionar niveles bajos de glucosa en sangre. Conversa con tu equipo de cuidado de la diabetes para fijar dosis de insulina basal provisionales más bajas que tomen en cuenta el ejercicio nocturno adicional.
- Las temperaturas más frías pueden contribuir a un nivel bajo de glucosa en sangre. Asegúrate de que tu hijo se mantenga caliente sin importar el tipo de disfraz que lleve.
- Sin importar qué tan complicado sea el disfraz, las bombas y los monitores continuos de glucosa (MCG) deben estar accesibles fácilmente. Encuentra un lugar debajo del disfraz de tu hijo donde puedas guardar su bomba de insulina y el MCG. Hay una variedad de productos diseñados para guardar los suministros y los dispositivos de DT1 que facilitarán la salida para todos.
- Elabora un plan para comer dulces y otros alimentos mientras están fuera en búsqueda de dulces.
- ¡Pasa lista! El consumo secreto de dulces podría explicar los niveles elevados de glucosa en sangre en Halloween. Todas esas golosinas son tentadoras.

### Alternativas a las Golosinas de Halloween

¡Las personas que viven con DT1 deben disfrutar las golosinas de Halloween pero también es una oportunidad para ser creativos!

- Guarda algunos dulces para tratar los niveles bajos. Los dulces que tienen dextrosa como ingrediente principal, como Skittles, son maravillosos para elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Los dulces con un contenido de grasa más alto, como las barras de chocolate, no son ideales para tratar los niveles bajos.
- Ofrece comprar los dulces de tu hijo. Asimismo, consulta con las oficinas dentales de tu localidad— tienen frecuentemente programas de recompra de dulces.
- Convierte el montón de dulces de tu hijo en “dinero” que puede usar para “comprar” un libro, un juguete, tiempo en la computadora u otra actividad divertida.
- ¡Dona a otras personas! Los establecimientos de distribución de comida gratuita y los grupos que ofrecen ayuda alimentaria frecuentemente aceptan donaciones de dulces para las personas necesitadas. Y algunas organizaciones militares envían dulces a las tropas en el extranjero.

**¡Diviértanse!** Halloween debería ser divertida para todos los niños, incluyendo para aquellos con DT1. ¡Esperamos que estos consejos y trucos te ayuden a asegurar que tu celebración de Halloween sea divertida y no horrorosa!

# Conteo de carbohidratos de dulces de halloween

## 100 Grand

1 barra de tamaño pequeño (fun) 15g  
1 barra de 1.5 oz 30g

## 3 Musketeers

1 barra de tamaño pequeño (fun) 12g  
1 barra de 2.13 oz 46g

## 5th Avenue

1 barra de tamaño pequeño (fun) 10g

## Airheads

1 caramelo 15g

## Almond Joy

1 barra de tamaño pequeño (fun) 12g

## Baby Ruth

1 barra de 2 oz 37g  
1 barra de tamaño pequeño (fun) 17g

## Bit-O-Honey

1 pieza 6g

## Bottle Caps

1 caja de tamaño pequeño (fun) 7g

## Bubble Yum

1 pieza 6g

## Butterfinger

1 barra de tamaño pequeño (fun) 15g

## Candy Corn

19 piezas 36g

## Caramel Apple Pop

1 paleta 17g

## Charleston Chew

1 pieza 9g

## Charms Blow Pop

1 paleta 13g

## Dots Gumdrops

1 caja 20g

## Dum-Dums

1 paleta 6g

## Gobstoppers

1 caja de tamaño pequeño (fun) 8g

## Life Saver Gummies

1 caja de tamaño pequeño (fun) 14g

## Gummy Bears

11 piezas 30g

## Barra de Heath

1 barra de 1.4 oz 25g

## Hershey's Almond (con Almendras)

3 barras mini 15g  
1 barra de 1.45 oz 25g

## Barra de Chocolate de Hershey

1 barra de tamaño pequeño (fun) 10g

## Hershey's Kisses (Besos)

6 piezas 16g

## Hershey's Marshmallow Pumpkin

1 pieza 20g

## Barra de Chocolate con Leche de Hershey

1 barra de tamaño pequeño (fun) 10g

## Hot Tamales

1 caja pequeña 18g

## Jolly Ranchers

1 pieza 6g

## Jolly Rancher Pop

1 paleta 16g

## Juicy Fruits

1 caja pequeña 9g

## Kit Kat

3 piezas 10g  
1 empaque de 1.5 oz 26g

## Laffy Taffy

1 pieza 7g

## M&M's

Caja mini de Halloween 10g

## M&M's Peanut (con Cacahuete/Maní)

1 bolsa pequeña 13g  
1 bolsa de 1.74 oz 30g

## M&M's Peanut Butter (con Crema de Maní/Cacahuete)

1 bolsa de 1.69 oz 27g

## Mike & Ike

1 caja 18g

## Milk Duds

1 caja 9g

## Milky Way

1 barra de tamaño pequeño (fun) 14g  
1 barra de 2.15 oz 43g

## Mounds

1 barra de tamaño pequeño (fun) 11g

## Mr. Goodbar

1 barra de tamaño pequeño (fun) 4g

## Necco Wafers

1 empaque de tamaño pequeño (fun) 13g

## Nerds

1 caja pequeña 9g

## Nestle's Crunch

4 barras mini 26g  
1 barra de 1.5 oz 28g

## Now and Later

1 pieza 11g

## NutRageous

1 barra de tamaño pequeño (fun) 9g

## Reese's Cups

2 copitas de 1 oz 24g  
4 copitas mini de 1 oz 16g

## Reese's Sticks

1 paquete 9g

## Rice Krispies Treats

1 barrita 9g

## Runts

1 bolsa pequeña 14g

## Shock Tarts

1 paquete mini 11g

## Skittles

15 Skittles 15g  
1 bolsa pequeña 18g

## Smarties

1 rollo 8g

## Snickers

1 barra de tamaño pequeño (fun) 12g  
1 barra de 2.07 oz 36g

## Sour Patch Kids

16 piezas 37g

## Special Dark (Chocolate Semiamargo)

1 barra pequeña 5g

## Starburst

4 piezas 16g

## Sugar Babies

1 caja 24g

## SweetTARTS

1 bolsa pequeña (5 piezas) 13g

## Tootsie Pop

1 paleta 16g  
3 paletas miniatura 13g

## Tootsie Rolls

12 mini (Midgees) 30g  
2 barras 23g

## Twix

1 galletas de 2 oz 37g

## Twizzler

1 barrita 9g

## Warheads

5 piezas 13g

## Whoppers

8 piezas 15g  
1 bolsita 16g

## Wonka Pixie Stix

1 barra 2g

